



## 野菜料理をプラス1品！ ～かぼちゃのサラダ～

前橋市健康増進課


### 【材料】4人分

かぼちゃ	200g
酢	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	50g
枝豆(さやなし)	30g
ベーコン	10g
A	
マヨネーズ	大さじ1・1/2
練りからし	小さじ1/3



### 【作り方】

- ①かぼちゃは小さめの角切りにしてラップをかけて500Wの電子レンジで3～4分加熱する。熱いうちに酢、塩、こしょうと混ぜておく。
- ②玉ねぎは薄切りにし、水にさらしてからしぼっておく。
- ③枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ④ベーコンは細切りにして、フライパンでカリカリになるまで炒める。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、ベーコンと和える。

管理栄養士からの  
ワンポイントアドバイス 

かぼちゃは熱いうちに酢、塩、こしょうをすることで味が染み込み、また、からしが入ることで風味がアップし塩が少なくてもおいしく食べられます。煮物にしがちなかぼちゃも、サラダにすると彩りよく仕上がります。

### 【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
95	2.4	5.0	12.3	0.3
kcal	g	g	g	g